

## PERAN PENGETAHUAN GIZI DALAM MENENTUKAN KEBIASAAN SARAPAN ANAK-ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI DI PONDOK LABU, JAKARTA SELATAN

*(The role of nutrition knowledge in determining the breakfast habits of children  
in Pondok Labu Primary School, Jakarta Selatan)*

Nur Intania Sofianita<sup>1\*</sup>, Firlia Ayu Arini<sup>1</sup>, Eflita Meiyetrian<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta, Jl Limo Raya Depok 16515

### ABSTRACT

*This study aimed to analyze the determinant factors that influence the breakfast habits in children in public primary schools in Pondok Labu, South Jakarta. The cross-sectional study was applied. The subject was selected in random sampling. Subjects were 300 students in grade 3, 4, and 5 in SDN 03, 04, 09, and 10 Pondok Labu, South Jakarta. The analysis performed using chi-square analysis and multivariate logistic regression. The results showed that the breakfast habits of primary school children by 71.7% with a median energy of 246 kcal. The results showed a significant correlation between breakfast habits of the sexes, the availability of breakfast and breakfast nutrition knowledge ( $p < 0.05$ ). The school children breakfast was significantly affected by nutritional knowledge ( $p < 0.05$ ).*

**Keywords:** breakfast, children, knowledge

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis faktor-faktor dominan yang memengaruhi kebiasaan sarapan pada anak-anak sekolah dasar negeri di Pondok Labu, Jakarta Selatan. Desain penelitian ini adalah *cross sectional* dengan penarikan subjek secara *random sampling*. Subjek berjumlah 300 siswa kelas 3, 4, dan 5 di SDN 03, 04, 09, dan 10 Pondok Labu, Jakarta Selatan. Analisis yang digunakan adalah *chi-square* dan multivariat regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pada anak sekolah dasar sebesar 71,7% dengan median energi sarapan sebesar 246 kkal. Terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin, ketersediaan sarapan, dan pengetahuan gizi dengan kebiasaan sarapan ( $p < 0,05$ ). Kebiasaan sarapan pada anak sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi.

**Kata kunci:** anak sekolah, pengetahuan, sarapan

### PENDAHULUAN

Bagi anak-anak sekolah, sarapan merupakan sumber energi sebelum berangkat ke sekolah dan diperlukan untuk aktivitas dan belajar di sekolah. Menurut Saidin (1991) dengan sarapan, lambung akan terisi kembali setelah 8-10 jam kosong sehingga kadar gula dalam darah meningkat lagi. Keadaan ini ada hubungannya dengan kerja otak terutama konsentrasi belajar pada pagi hari.

Dampak melewatkan sarapan selain menurunkan konsentrasi belajar yang nantinya mengarah pada penurunan prestasi belajar anak, juga berdampak pada timbulnya tekanan darah rendah. Glukosa yang terdapat dalam makanan sarapan sangat berperan dalam mekanisme daya ingat (kognitif) memori seseorang, meskipun

tidak memengaruhi tingkat kecerdasan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Simeon dan McGregor (1998) skor *intelligence quotient* (IQ) lebih tinggi pada anak yang terbiasa sarapan daripada yang tidak sarapan.

Melewatkan waktu sarapan berarti terjadi keterlambatan asupan zat gizi (asupan gula ke dalam sel darah) sehingga dapat menurunkan daya konsentrasi anak sewaktu belajar yang timbul karena rasa malas, lemas, lesu, pusing, serta mengantuk yang nantinya dapat menimbulkan anemia pada anak-anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan dan status anemia berpengaruh terhadap daya konsentrasi anak sehingga akan memengaruhi prestasi belajarnya (Jalal & Sumali 2000). Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Jumarni (2012) bahwa ter-

\*Korespondensi: Telp: +6281218633302, (021) 7532884/7546772. Surel: [nurintania.sofianita@gmail.com](mailto:nurintania.sofianita@gmail.com)

dapat hubungan yang bermakna antara status gizi dan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar.

Menurut Hardinsyah (1998), anak-anak sekolah dasar perlu mendapatkan perhatian karena berada pada masa pertumbuhan. Oleh karena itu mereka membutuhkan makanan yang bergizi untuk menunjang pertumbuhan dan aktivitas fisik setiap hari. Untuk memberikan zat gizi yang benar pada anak usia sekolah harus dilihat dari banyak aspek seperti ekonomi, sosial, budaya, dan agama disamping medik dari anak itu sendiri. Makanan pada anak usia sekolah harus selaras (sesuai kondisi, ekonomi sosial budaya, serta agama dari keluarga), serasi (sesuai dengan tingkat tumbuh kembang anak) dan seimbang (nilai gizinya harus sesuai dengan kebutuhan berdasarkan usia dan jenis bahan makanan seperti karbohidrat, protein dan lemak). Menurut Muhilal (1998) porsi makan/sarapan hendaklah mencukupi 25% dari angka kebutuhan energi dan zat gizi lainnya dari angka kecukupan gizi sehari anak sekolah. Bila tidak sempat sarapan sebaiknya membekali diri dengan makanan atau *snack* yang bergizi lengkap dan seimbang, misalnya arem-arem atau roti isi daging (Judarwanto 2009)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hermina *et al.* (1999) terhadap 294 siswa dari dua SD di Kotamadya Bogor menunjukkan bahwa terdapat 71,7% anak yang terbiasa sarapan. Selanjutnya hasil penelitian Ningsih (2005) yang dilakukan pada anak kelas 4, 5, dan 6 di SDN 07 pagi Jakarta Timur, sebanyak 46,9% responden menyatakan terbiasa sarapan. Hasil penelitian oleh Syafnida (2007) di SDN Beji 7 Depok menunjukkan anak yang biasa sarapan sebesar 85,10%. Hal ini menunjukkan tidak semua anak membiasakan sarapan dan hal ini dapat berdampak dengan terganggunya aktivitas dan fungsi otak dalam mengikuti proses pembelajaran dikelas.

Saat ini banyak sekali program-program penyuluhan, pendidikan gizi yang telah dilakukan oleh pemerintah yang salah satu nya adalah program PESAN (Pekan Sarapan Nasional) yang dideklarasikan pada tahun 2013 dan juga dilakukan pihak swasta/lembaga kesehatan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan gizi anak-anak sekolah untuk mau membiasakan diri untuk sarapan. Namun karena tidak dilakukan secara berkelanjutan maka yang terjadi biasanya mereka kembali lagi ke perilaku sebelumnya dengan tidak membiasakan diri untuk sarapan setiap pagi nya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan sarapan dan faktor yang paling dominan yang memengaruhi sarapan anak sekolah.

## METODE

### Desain, tempat, dan waktu

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di SDN 03, 04, 09, dan 10 Pondok Labu, Jakarta Selatan pada bulan November 2011 sampai dengan Mei 2012.

### Jumlah dan cara pengambilan subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas 3, 4, dan 5 SDN 03, 04, 09, dan 10 Pondok Labu, Jakarta Selatan. Teknik pengambilan subjek berdasarkan Notoatmodjo (2002) dengan rumus sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(d^2)}$$

$$n = \frac{853}{1 + 853 \times (0,05^2)}$$

$$= 272,30 \sim 272 \text{ sampel}$$

$$\text{Ditambah } 10\% = 299,53 \sim 300$$

Keterangan :

N = besar populasi

n = besar subjek

d = tingkat kepercayaan/ketepatan yang diinginkan yaitu 5%

Kriteria inklusi subjek dalam penelitian ini adalah laki-laki atau perempuan kelas 3, 4, dan 5 dalam keadaan sehat; dapat berkomunikasi dengan baik dan bersedia menjadi subjek penelitian; dan hadir pada saat dilakukan pengambilan data. Kriteria eksklusi penelitian ini adalah tidak bersedia ikut dalam penelitian dan tidak kooperatif selama pengambilan data berlangsung.

### Jenis dan cara pengumpulan data

Jenis data primer meliputi data karakteristik individu (usia, jenis kelamin, uang saku, dan pendidikan, pekerjaan, pendapatan orangtua), kebiasaan sarapan, pengetahuan, sikap, dan kebiasaan jajan yang diperoleh dengan cara pengisian kuesioner oleh subjek. Data konsumsi pangan sarapan diperoleh melalui wawancara dengan menggunakan *food recall* sarapan selama tiga hari.

### Pengolahan dan analisis data

Data usia, jenis kelamin, uang saku, pendidikan, pekerjaan dan pendapatan orangtua, status gizi, kebiasaan sarapan, ketersediaan sarapan, kebiasaan jajan, pengetahuan, sikap, dan asupan energi sarapan dianalisis secara deskriptif. Kategori kebiasaan sarapan meliputi selalu sarap-

an, kadang-kadang sarapan, dan tidak pernah sarapan. Untuk kategori ketersediaan sarapan meliputi tersedia, kadang-kadang tersedia, tidak tersedia. Analisis yang dilakukan menggunakan *chi-square* dan regresi logistik. Analisis *chi-square* dilakukan untuk menganalisis hubungan antara umur, jenis kelamin, ketersediaan sarapan, kebiasaan jajan, pengetahuan dan sikap gizi dengan kebiasaan sarapan. Analisis regresi logistik dilakukan untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan sarapan anak.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Kebiasaan sarapan

Sebanyak 71,7% anak yang melakukan sarapan setiap hari, dengan median energi sarapan anak sebesar 246 kkal. Hasil ini belum mencukupi 25% porsi untuk sarapan yang dianjurkan setiap harinya, seharusnya anak umur 7-9 thn sebesar 450 kkal dan anak umur 10-12 tahun sebesar 512 kkal baik laki-laki maupun perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hardinsyah (2013) yang menyatakan bahwa hanya 10,6% dari sarapan anak yang mencukupi energi >30% dan masih sangat kurangnya pengetahuan anak-anak untuk sarapan dengan makanan yang beranekaragam.

### Hubungan antara jenis kelamin, ketersediaan sarapan, pengetahuan gizi, dan sikap gizi dengan kebiasaan sarapan

Hasil uji *chi-square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin

dengan kebiasaan sarapan dimana jenis kelamin perempuan lebih terbiasa sarapan setiap hari ( $p<0,05$ ) (Tabel 1). Hal ini sejalan dengan penelitian Lestari (2009) bahwa anak perempuan lebih terbiasa sarapan setiap hari dibandingkan dengan anak laki-laki.

Terdapat hubungan yang signifikan antara ketersediaan sarapan dengan kebiasaan sarapan ( $p<0,05$ ). Hal ini sejalan dengan kerangka teori dalam penelitian ini yaitu model analisis yang dikemukakan oleh Lund and Burk (1969) dalam Soehardjo (1989) dan dimodifikasi oleh peneliti. Model yang dirancang untuk mempelajari bagaimana kebiasaan makan terbentuk dalam proses perkembangan anak-anak. Salah satu faktor yang membentuk kebiasaan makan anak adalah lingkungan keluarga. Peran ibu dalam keluarga, terutama dalam merawat dan mengurus keluarga. Pada penelitian Siega *et al.* (1998) anak yang ibunya bekerja memiliki kebiasaan sarapan yang rendah daripada ibu tidak bekerja. Hal serupa dikemukakan dalam penelitian Ramadhani (2014) yang menunjukkan bahwa 59,4% sarapan disiapkan oleh ibu. Hal ini membuktikan peran ibu penting dalam keluarga dalam hal ketersediaan makanan.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi anak dengan kebiasaan sarapan ( $p<0,05$ ), hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ariyanti (2005) menunjukkan persentase subjek yang selalu sarapan lebih banyak pada subjek yang tingkat pengetahuan gizinya baik (62,1%). Jika pengetahuan gizi seseorang tinggi maka cen-

Tabel 1. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan

Variabel	Sarapan		p
	Sarapan n(%)	Kadang sarapan n(%)	
Umur:			
7-9 thn	113(68,9)	51(31,1)	0,243
10-12 thn	102(75)	34(25)	
Jenis kelamin:			
Laki-laki	87(63,5)	50(36,5)	0,004
Perempuan	128(78,5)	35 (21,5)	
Ketersediaan sarapan:			
Tersedia	201(78,8)	54(21,2)	0,000
Kadang tersedia	14(31,1)	31(68,9)	
Kebiasaan jajan:			
Jajan	211(72)	82(28)	0,388
Tidak jajan	4(57,1)	3(42,9)	
Pengetahuan gizi:			
Kurang	48(59,3)	33(40,7)	0,004
Baik	167(76,3)	52(23,7))	
Sikap:			
Kurang	19(61,3)	12(38,7)	0,176
Baik	196(72,9)	73(27,1)	

derung untuk memilih makanan yang lebih murah dengan nilai gizi yang tinggi (Husaini 1992). Peningkatan pengetahuan ini juga dimungkinkan karena terdapat kesadaran siswa setelah mendapatkan informasi dari berbagai media baik dari lingkungan sekolah, keluarga, atau dari masyarakat tempat anak-anak beraktivitas. Hasil ini juga sejalan dengan hasil penelitian Ghazali (2005) bahwa kebiasaan sarapan berhubungan dengan pengetahuan anak dibidang aritmatika ( $p < 0,05$ ), hal ini membuktikan bahwa anak-anak yang terbiasa sarapan mempunyai prestasi yang lebih baik daripada yang melewatkan sarapan.

Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara sikap dengan kebiasaan sarapan. Hal ini tidak sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Lund dan Burk Model yang dirancang untuk mempelajari bagaimana kebiasaan makan terbentuk dalam proses perkembangan anak-anak. Dalam model ini dikatakan bahwa suatu konsumsi pangan terjadi karena ada motivasi (*needs, drives, desires*) yang ditentukan oleh beragam proses kognitif yang didalamnya mencakup persepsi, memori, berpikir, memutuskan untuk bertindak dan faktor yang berkaitan langsung dengan kognitif adalah pengetahuan dan sikap anak terhadap makanan.

#### Faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan sarapan

Tabel 2 menyajikan pemodelan regresi logistik dimana didapatkan variabel yang paling dominan memengaruhi kebiasaan sarapan anak adalah variabel pengetahuan gizi anak. Hasil ini sejalan dengan hasil yang didapatkan oleh Hermina *et al.* (2009) bahwa faktor penguat yang memengaruhi sarapan adalah pengetahuan gizi. Hal ini membuktikan bahwa pentingnya pengetahuan gizi yang diberikan kepada anak-anak usia sekolah untuk merubah sikap dan perilaku mereka agar mau membiasakan diri untuk sarapan setiap harinya, pengetahuan gizi mengenai manfaat sarapan, dampak melewatkan sarapan dan menu-menu sarapan sehat yang mendukung aktivitas anak-anak sekolah setiap harinya.

Informasi mengenai sarapan merupakan pengenalan kepada anak-anak sekolah bahwa

sarapan penting bagi kesehatan. Saat ini, informasi mengenai pengetahuan gizi sangat mudah didapatkan (melalui media-media massa; televisi, koran, radio) yang ada disekitar kita, bahkan penyuluhan dan pendidikan gizi sarapan ke sekolah-sekolah telah digalakkan oleh pemerintah dalam program PESAN. Namun, untuk merubah pengetahuan tersebut menjadi suatu kebiasaan membutuhkan waktu, dukungan dari keluarga dan lingkungan sekolah. (Bandura 2004). Untuk itu pentingnya pendidikan gizi yang berkelanjutan dalam meningkatkan pengetahuan gizi anak baik di keluarga maupun sekolah perlu dilakukan sebagai upaya agar anak-anak sekolah mau terbiasa sarapan. Menurut WHO (1998) pengetahuan, sikap, keyakinan, nilai-nilai, perilaku, dan kondisi yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi, pola makan, dan kebiasaan makanan.

Variabel lainnya yang memengaruhi kebiasaan sarapan adalah tempat sarapan ( $OR=0,167$ ), dalam penelitian ini subjek menyatakan tempat sarapan mereka di rumah dan sekolah. Jika subjek tidak sempat untuk sarapan di sekolah maka biasanya beberapa orang dari subjek membawa bekal untuk dimakan di sekolah atau jajan disekolah dipagi hari sebagai pengganti tidak sempat sarapan dirumah. Untuk ketersediaan sarapan ( $OR=0,128$ ), dari hasil univariat terdapat 85% subjek selalu tersedia sarapan setiap paginya, baik itu tersedia dirumah dan dibawa ke sekolah untuk dijadikan bekal agar anak menyempatkan sarapan setelah sampai di sekolah. Hasil ini sejalan dengan penelitian Nofitasari *et al.* (2009) yang mengungkapkan bahwa ketersediaan sarapan berhubungan dengan perilaku sarapan ( $p=0,024$ ;  $OR=2,41$ ).

Ketersediaan sarapan juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah faktor pekerjaan ibu, umumnya ibu yang tidak bekerja lebih banyak waktu untuk menyiapkan keperluan untuk keluarga terutama keperluan sarapan di pagi hari dari pada ibu yang bekerja, ibu yang bekerja biasanya sangat sibuk dipagi hari untuk menyiapkan keperluannya pekerjaan sendiri, sehingga terkadang tidak mempunyai waktu untuk menyiapkan sarapan untuk keluarga secara maksimal.

Tabel 2. Faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan sarapan

Variabel	p	OR	OR CI 95%	
			Batas bawah	Batas atas
Tempat sarapan	0,007	0,167	0,045	0,612
Pengetahuan gizi	0,012	2,178	1,190	3,986
Ketersediaan sarapan	0,000	0,128	0,062	0,264
Pendidikan ibu	0,102	0,523	0,240	1,137
<i>Constant</i>	0,001	10,365		



Variabel terakhir yang memengaruhi kebiasaan sarapan anak adalah pendidikan ibu ( $OR=0,523$ ), dimana ibu mempunyai peran penting dalam keluarga yang menyediakan, memilih jenis makanan untuk keluarga. Pendidikan dan pengetahuan ibu rumah tangga akan memengaruhi kualitas gizi dalam penyediaan makanan di keluarga. Menurut Sartika (2012), masalah yang sering timbul dalam menyediakan sarapan adalah pengetahuan yang rendah dan sikap ibu dalam merancang menu sarapan agar anak tidak merasa bosan. Seorang ibu harus mempunyai keterampilan dalam menyediakan makanan, memasak makanan yang beragam, dan dapat mengoleksi menu sarapan yang beragam dari buku, internet dan majalah, sehingga keluarga terutama anak-anak yang cenderung memilih makanan bersemangat dan mau sarapan setiap harinya.

### KESIMPULAN

Terdapat 215 anak dari total 300 subjek yang terbiasa sarapan setiap hari dengan median energi sarapan 246 kkal. Terdapat hubungan kebiasaan sarapan dengan jenis kelamin, ketersediaan sarapan, dan pengetahuan gizi anak. Dari hasil pemodelan regresi logistik diketahui bahwa pengetahuan gizi merupakan variabel yang paling berperan dalam memengaruhi kebiasaan sarapan anak.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UPN "Veteran" Jakarta yang telah membiayai penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

Ariyanti. 2005. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Sarapan Pagi pada Siswa Sekolah Dasar di SDN Limus Nunggal III, Cileungsi, Bogor. [Skripsi]. Depok: FKM UI.

Bandura A. 2004. Health promotion by social cognitive means. *SAGE Journals Online and HighWire Press platforms* 31:143.

Ghazali S. 2005. Pengambilan sarapan pagi dan pengaruh keatas pencapaian kognitif kanak-kanak sekolah rendah. *Malay J Health Sci* 3(1):1-7.

Hardinsyah. 1998. Kebiasaan Makan Pagi dan Jajanan Anak Sekolah Peserta Program Makanan Tambahan Anak Sekolah di Kabupaten Bogor. Bogor: GMSK Faperta

IPB.

Hardinsyah. 2013. Analisis jenis, jumlah, dan mutu gizi konsumsi sarapan anak Indonesia. *J Gizi Pangan* 8(1):39-46.

Hermira N, Ari A, Rina. 2009. Faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan makan pagi pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama (SMP). *PGM* 32(2):94-100.

Husaini MA. 1992. Kebiasaan Makan, Konsumsi Jajanan dan Aspek-aspek Kesehatan Murid SD. Bogor: Laporan Penelitian Gizi, Puslitang Gizi Bogor.

Jalal F, Sumali. 2002. Gizi dan Kualitas Hidup, Widyakarya Pangan dan Gizi VI, PUSPI-TEK.

Judarwanto W. 2009. Perilaku Makan Anak Sekolah. [www.kesulitanmakan.bravehost.com](http://www.kesulitanmakan.bravehost.com)

Jumarni M. 2012. Hubungan status gizi dan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar anak SDN 1 Pasang Kayu Kecamatan Pasang Kayu Kabupaten Mamuju Utara. *Promotif Jurnal Kesehatan* 1(1).

Lestari DY. 2009. Hubungan antara makan pagi dengan kemampuan konsentrasi belajar anak usia sekolah dasar. *Jurnal Sainika Medika* 5(11).

Muhilal. 1998. Program Makanan Tambahan Anak Sekolah di Negara Lain dan di Indonesia. *Buletin Gizi Indonesia* XIII.

Ningsih S. 2005. Kebiasaan Sarapan dan Faktor-faktor yang Berhubungan Serta Kaitannya dengan Prestasi Belajar Siswa kelas IV, V, VI SDN 07 Jakarta Timur Tahun 2005. [Skripsi]. Depok: Program Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.

Nofitasari A, Anggrodi AR, Triyanti. 2009. Perilaku sarapan pagi dan kaitannya dengan prestasi belajar siswi sekolah menengah pertama di SMPN 2 Depok. *Jurnal Kesmas* 3(2).

Notoatmodjo S. 2002. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Ramadhani A. 2014. Kebiasaan sarapan pagi siswa kelas V SDN Caturtunggal IV Depok Sleman Yogyakarta. *Ejournal Universitas Negeri Yogyakarta* 3(1).

Saidin S. 1991. Hubungan makan pagi dan konsentrasi belajar. Jilid 14. *Jurnal Penelitian Gizi dan Makanan*. Jakarta: National Institute of Health Research. Kemenkes RI.

Sartika RAD. 2012. Penerapan komunikasi, informasi, dan edukasi gizi terhadap perilaku sarapan siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesmas* 7(2).

Sofianita dkk.

- Siege R, Popkin BM, Carson T. 1998. Trends breakfast consumption for children in the United State from 1965 to 1991. *Am J Clin Nutr* 67(4):748S-56S.
- Simeon T, Mc Gregor SG. 1998. Effects of missing breakfast on the cognitive function of school children of differing nutritional status. *Am J Clin Nut* 49:646-53.
- Soehardjo. 1989. *Sosio Budaya Gizi*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Pendidikan Tinggi, Pusat antar Universitas Pangan dan Gizi IPB Bogor.
- Syafnida M. 2007. Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar Siswa Sekolah Dasar (SD) Kelas IV dan V di SDN Beji 7 Depok Tahun 2007. [Skripsi]. Depok: FKM UI.
- [World Health Organization]. WHO. 1998. WHO Information Series On School Health. Healthy Nutrition: An Essential Element of a Health- Promoting School